

# Randonnée à l'école buissonnière (Polastron, Gers)

Bonjour à toutes et tous,

Je vous propose de partir en randonnée ce matin, dans un joli circuit découvert dans le Gers à quelques dizaines de kilomètre de mon logement. Nous nous rendons dans le petit village de Polastron (Ouest du Gers), où j'avais J'y trouvé un circuit facile.

---

## Brocolis rôtis au four au roquefort

Bonjour à toutes et tous

Depuis mon arrivée dans le Gers, je prends le temps de faire le marché. Nombres producteurs locaux y ont leurs habitudes et proposent des étals à faire pâlir d'envie pour des prix raisonnables. La dernière fois, malgré un panier rempli, j'ai craqué sur de magnifiques brocolis

---

## Pâte de potiron

Bonjour à tous et toutes,

Nous allons discuter idée-recette aux légumes aujourd'hui, une

idée qui se veut amusante. Revisiter la courge pour régaler vos gourmands pour Halloween vous tenterait ?

Tous les ans, j'apprécie de pouvoir un peu « mettre l'ambiance » au bureau en ramenant des bonbons pour Halloween. L'espace d'une seconde, cela fait sourire et oublier les tracasseries. Cependant, d'un point de vue écologique, ayant eu plus de difficultés avec les bonbons sur-emballés individuellement, j'ai réfléchi à une alternative gourmande mais **zéro déchet**.

Pour (re)venir au zéro déchet, il suffit souvent de (re)venir aux **recettes anciennes**. Côté confiserie, quoi de plus ancien que les **pâtes de fruit réalisées naturellement** avec simplement des fruits, du sucre, de la patience. L'idée d'une pâte de fruit « Halloween-esque » m'a de suite séduite, en y incorporant bien évidemment... de la courge ! Pour être exacte, il faut même plutôt utiliser de la courge en base puis y introduire de la pomme pour assurer la densité de texture. Pour sécuriser la gélification, le sucre à confiture (avec gélifiant) dédié était tout adapté. J'ai tenté une première plaque de « *crash test* » pour la maisonnée et le résultat a séduit tout le monde. La tenue est tout à fait correcte. En saveur c'est bon, c'est bien sucré, cela a un petit goût de potiron bien amusant. Un vrai petit bonbon. Validée par la famille, la recette a itérée le week-end suivant pour une quarantaine de goulus. Au travail, tout le monde c'est régaler.

Halloween arrivant, je vous partage la recette de cette pâte de potiron. Le temps de séchage étant d'une semaine, vous avez tout à fait le temps de la réaliser pour Halloween... ou plus ! Bon week-end !



- PÂTE DE POTIRON -  
(PÂTE DE COURGE)

## Pâte de potiron (Pâte de fruits à la courge)



Une amusante recette de Pâte de potiron ( ou Pâte de fruits à la courge) tout orange et savoureuse. Un délicieux bonbon pour Halloween.

Saison : Mi Septembre – Mars

### **Pour 2 plaques de cuisson four 30x40 cm :**

- 1.7-1.8 kg de potiron non épluché (ou de courge musquée (soit environ 1.5kg épluché))
- 2 pomme ((bio, avec la peau))
- 1.5 kg de sucre à confiture ((avec gélifiant))
- 1 cuillère à soupe de cannelle moulue (facultatif )

1. Lavez le potiron et les pommes. Épluchez le potiron, retirez les graines puis coupez-la en gros morceaux. Épluchez les pommes puis retirez le trognon et enfin coupez en gros morceaux. Si les pommes sont bio, gardez la peau, celle-ci amènera de la tenue.
2. Disposez pomme et potiron ainsi qu'un petit fond d'eau dans une grosse casserole, couvrez, puis faites chauffer. Laissez à feu moyen 10 minutes, que le potiron

commence à rendre de l'eau.

3. Découvrez, ajoutez alors le sucre, la cannelle (si vous souhaitez en mettre) puis laissez cuire jusqu'à ce que le sucre ai fondu et que le potiron et les pommes soient bien fondants et « mixables ». Une fois cet état atteint, mixez le tout finement.
4. Laissez continuer de cuire à feux doux en remuant de temps en temps jusqu'à ce que votre pâte de potiron se détache aisément des bords de la casserole quand vous la remuez. Pour indication : j'ai laissé environ une heure; mais cela dépendra fortement de la taille de votre casserole et de la puissance de votre feu.
5. Recouvrez des plaques de cuisson four avec du papier cuisson, puis versez y la pâte de courge. Tapez un peu sur la plaque pour lisser la pâte et l'homogénéiser.
6. Faites la refroidir/sécher au moins une demi-journée, puis découpez en petits morceaux.
7. Laissez encore sécher cette pâte de potiron 48h avant de proposer en dégustation

- *Variante* : Vous pouvez décliner la recette avec différentes courges : butternut, courge bleue. Évitez le potimarron qui sera probablement trop compact.
- *Du fun* : ajoutez quelques pépite de chocolat sur le dessus de la pâte (avant refroidissement)

Fruits, Goûter  
Française  
pâte de potiron

---



Pâte de potiron / pâte de courge

---

## Découvrez aussi

D'autres amusantes recettes pour Halloween

- [Gallettes de courge spaghetti](#)
- [Marbré potiron et chocolat](#)
- [Mesturet au potiron](#)



© Au Fil du Thym

Mesturet au potiron

---

## Sablés au sarrasin

Bonjour à toutes et tous

Les biscuits sont un de mes petits péchés mignons alors je tente souvent de nouvelles recettes ou variantes, ne serais-ce qu'en changeant la farine utilisée : seigle, lentilles, sarrasin. Le sarrasin en particulier est intéressant car il possède une légère amertume.

---

# **(Premier) Lever de soleil sur le Gers**

Bonjour à tous et toutes,

Depuis que j'ai démarré mon travail Toulousain, les week-end prennent souvent des airs d'allers-retour express Toulouse -> Valence -> Toulouse pour passer du temps en famille à Valence. Des heures de train, des balades dans le Vercors, un peu de cuisine, des cartons, et il est déjà temps de repartir.

---

## **Chaussons aux échalotes et reblochon**

Bonjour à toutes et tous

Quand mes aventures « nouveaux boulot » me laissent passer le week-end en famille sur Valence, je ne peux pas m'empêcher d'aller faire un tour au magasin paysan Court-Circuit voir les nouveautés côté fruits et légumes

---

## **Soupe potiron tomate (veloutée)**

Bonjour à toutes et tous

Octobre est venu, baisse des températures aussi, ainsi que ses petits irritants : les bobos d'hiver. Il n'a fallu qu'un matin

à 5° et hop

---

# Flognarde aux poires

Bonjour à tous et toutes,

Nous avons tendance à l'oublier, mais la [poire](#) n'est pas qu'un fruit d'automne / hiver. Il existe plusieurs variétés de poire d'été, souvent très fondantes et très fruitées. Mes producteurs de fruits/légumes favoris à Court Circuit en ont d'ailleurs quelques excellentes variétés.

Le blog recèle déjà d'un grand nombre de recettes typées automne/hiver (un peu riches), mais il a aussi une recette plus légère « dégustable » sur la fin d'été. J'ai égrené un certain nombre d'idées avant de sélectionner de la **flognarde** aux poires alias le clafoutis « made in Auvergne ».

Côté réalisation, c'est aussi simple et rapide à préparer. Côté dégustation, si vous me permettez l'expression c'est une véritable « tuerie » gustative : c'est c'est très fondant, un peu plus humide que le clafoutis, ultra parfumé (vive l'alcool de poire). Les poires fonctionnent très harmonieusement avec la pâte crémeuse, apportant une saveur fine et douce. De plus, la variété de fin d'été sélectionnée (*La Louise bonne*) est une vraie perle côté parfum. Bref, tout le jury s'est bien vite resservi, et mon grand plat n'a pas duré le repas.

Recette validée, je la partage avec vous. J'espère que vous pourrez vous régaler autant que nous, et ce peu importe l'occasion de réalisation (dessert, goûter,...) ou la variété de poire utilisée. Bonne journée!



- FLOGNARDE AUX POIRES -

Flognarde aux poires

# Flognarde aux poires



Une recette facile et délicieuse de flognarde aux poires, un clafoutis made in Auvergne aux poires, très parfumé et fondant. Un régal pour les gourmands !

Saison de la recette : Mi Août à Mars

- Pour 4 personnes :
- 3 à 5 poire ((5 louise bonne ou 3 grosses poires))
- 3 œufs
- 60 g de farine
- 120 g de cassonade
- 30 cl de lait
- 20 cl de crème liquide
- 1 cuillère à soupe de cognac ou d'alcool de poire
- un peu de beurre pour le moule

1. Dans un saladier, battez les œufs avec le sucre. Incorporez ensuite la farine.
2. Faites chauffer le lait avec la crème jusqu'à ébullition.
3. Incorporez ce mélange à la préparation {œufs/sucre/farine} à l'aide d'un fouet. Incorporez également l'alcool si désiré.
4. Lavez les poires, pelez les, retirez le cœur puis coupez-les en lamelles très fines. Disposez les 2/3 des

lamelles au fond d'un plat à gratin beurré.

5. Versez la pâte sur les poires, puis répartissez sur le dessus le restant de lamelles de poires.

6. Enfournez pour 40 à 45 minutes à 180°C.

- La farine est remplaçable par de la farine de riz ou de la maïzena pour une version sans gluten.
- Si vous utilisez des poires d'hiver un peu dures, n'hésitez pas à précuire vos poires au sirop avant utilisation dans la flognarde
- *A l'avance* : Ce dessert est réalisable 24h à l'avance. Conservez au réfrigérateur.

Dessert, Fruits

Française

flognarde aux poires

---



Flognarde aux poires

---

## Découvrez aussi

Des idées de desserts de fin d'été :

- [Cobbler de prunes au sarrasin](#)
- [Tarte aux mirabelles](#)
- [Raisin rôti au four et fromage blanc](#)



Raisin rôti au four et fromage blanc